

Мы сегодня дома, завтра тоже дома.

Всем привет!

Мир замедлился, и этим нужно воспользоваться сейчас!

Сегодня я предлагаю вам отвлечься от тревожных новостей и прочесть лайфхаки по **информационной** гигиене. Затем уделите время планированию своего будущего: выбору вуза и профессии.

Что плохого в избытке информации?

Иллюзия занятости

Когда вы прочёсываете интернет и листаете соцсети, возникает иллюзия занятости. Вам кажется, что вы вовлечены в какую-то деятельность, однако результатов она не приносит. Так утекает бесценное время, которое можно потратить на саморазвитие или отдых.

Стресс

Мозг получает развлекательный, информационный или продающий контент. Если развлечения приносят положительные эмоции, то в общем потоке новости, как правило, негативные. Как выяснили ученые, люди склонны выбирать негативные новости. Даже те, кто жалуется на избыток расстраивающих и тревожащих фактов, в первую очередь обращают внимание именно на них. Это свойственно всем людям, и вредно для психики, тревожные новости вызывают не только ощущение беспокойства, но и повышают уровень гормона стресса. В результате от регулярного длительного чтения и просмотра подобного контента может нарушиться сон и развиваться депрессия.

Страх упустить возможности

Благодаря социальным сетям и заманчивым предложениям у интернет-пользователей обостряется чувство упущенной выгоды. Описывая с точки зрения психологии это называется - синдром упущенных возможностей!!! Как боязнь не получить значимый опыт, который испытывают другие. Этот природный страх помог нашим предкам выжить, а современных людей заставляет ежеминутно смотреть в телефон. Получается замкнутый круг: молодые люди боятся упустить то, что получают сверстники, например, приглашение на встречу или подборку свежих мемов (это я так написала, свой список вы сами можете продолжить!). Из-за этого они постоянно проверяют соцсети в ущерб живому общению, занятиям спортом (чего нам так сейчас не хватает!), сну и хобби. От избытка информации и отсутствия полезных для здоровья и психики занятий ухудшается настроение. От постоянных негативных эмоций развиваются патологические состояния, например, фоббинг — привычка постоянно проверять телефон даже во время офлайн общения, в котором мы сейчас так нуждаемся!

Как защититься от негативных эффектов

Фокусируйтесь на важном

Информационная волна сбивает с цели, поэтому необходимо возвращать себя на выбранный курс. Чтобы определиться с главными задачами, проранжируйте всё, что считаете важным: составьте список и поставьте на первое место наиболее существенный пункт, затем второй по значимости и так до конца.

Выберите от 1 до 3 пунктов, которые имеют для вас сейчас решающее значение, например, подготовка к ЕГЭ по математике, подготовка к заключительному этапу по географии, подготовка к ЕГЭ по русскому. Тратьте 20% своего продуктивного времени на достижение результатов в этих предметах.

Напишите свои главные задачи на бумаге — пусть они будут перед глазами и постоянно напоминают о себе. Тренируйте осознанность: «Так, что это я сейчас делаю? Смотрю переписку группы в очередном мессенджере, а должен — решать математику». Пишите себе планы и списки дел каждый день: вычёркивайте пункты по мере выполнения — так вы будете поддерживать мотивацию и успешно сопротивляться прокрастинации, ну или природной лени.

Следуйте распорядку дня

Определите время, когда вы можете играть в видеоигры, общаться в социальных сетях и смотреть развлекательные видео. Пусть это будет час в первой половине дня и час во второй, **но только в отведённое время!** Поскольку мозг связывает место и деятельность, можно завести привычку развлекаться в определённом месте, я понимаю, что для многих это место не в квартире, но всё же, найдите сейчас у себя в квартире такой уголок, а за компьютером только работать и учиться.

Распланируйте время не только для гаджетов, но и для всего остального. Помните о потребностях в отдыхе, физической активности, сне, питании и творческом самовыражении. Важно не отвлекаться на гаджеты во время еды, занятий спортом или чтения бумажных книг.

Сужайте информационный поток

Когда вы расставили приоритеты, несложно понять, какая информация действительно нужна. Для подготовки к ЕГЭ и финальному этапу олимпиады полезно следить за новостями из области образования, полезные лайфхаки и разборы задач появляются на тематических каналах в Ютубе и пабликах в соцсетях. Кулинарные группы и обзоры видеоигр (что там еще может отвлекать??), пожалуй, стоит удалить из числа подписок хотя бы до летних каникул.

Если вы привыкли получать разнообразные новости, хотя бы половина из которых негативные, отпишитесь. Информация о коронавирусе, жертвах, взрывах и войнах не влияет на вашу повседневную жизнь, но ухудшает психологическое состояние. Если произойдёт что-то действительно важное в наши и так не простые дни сейчас, вы непременно узнаете от близких.

Практикуйте монозадачность

Мозг отдыхает, когда вы решаете задачи разного типа: читаете, готовите еду, составляете уравнения реакций по химии, рисуете, наводите порядок в шкафу. При этом важно оставаться сфокусированным на том, что вы делаете: не берите в руки гаджет, если экранное время в вашем распорядке дня ещё не наступило.

Если зависимость от гаджета сильна, вам будет трудно удержаться и не нажать уведомление о новом видео. Признайте, что давно не оставались наедине со своими мыслями и чувствами — используйте домашнюю рутину и творчество, чтобы побыть с собой. Мечты и размышления помогают поддерживать осознанное отношение к событиям.

Что запомнить

1. Если вам кажется, что вы постоянно заняты, если вы часто испытываете тревогу и боитесь пропустить что-то важное — это естественная реакция на информационную перегрузку.
2. Чтобы уменьшить стресс и повысить продуктивность своей деятельности, нужно управлять информацией, которая к вам приходит.
3. Определите свои приоритеты и чётко обозначьте в расписании дня, когда вы занимаетесь учёбой и домашними делами, а когда развлекаетесь в интернете.
4. Избавьтесь от информационного шума: почистите свои подписки в социальных сетях, удалите бесполезные рассылки.
5. Напишите цели на бумаге, разбейте их на задачи и пишите списки на каждый день. Вычёркивайте пункты по мере выполнения, чтобы видеть прогресс.
6. Развивайте осознанность, учитесь концентрировать внимание на одном деле и не отвлекаться на гаджет.

Скоро я подготовлю для вас информацию, и я думаю она будет вам полезна, очень на это надеюсь, где учиться будущим лингвистам и филологам, как поступить в технический вуз по олимпиаде и что делать, если не получилось. Помимо выбора вуза, задам тему для размышления о формате будущей работы — например, сейчас очень популярна удалёнка. Информация о её преимуществах и недостатках ждёт вас на следующей неделе.

В электронном журнале я консультирую всех, кто обращается ко мне!